

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 29 / 2054

Zeit	Montag 13.07.		Dienstag 14.07.	Mittwoch 15.07.		Donnerstag 16.07.		Freitag 17.07.		Samstag 18.07.	Sonntag 19.07.	Zeit							
07:00												07:00							
08:00	allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00					08:00							
09:00																	09:00		
10:00																		10:00	
11:00																		11:00	
12:00																			12:00
13:00												13:00							
14:00												14:00							
15:00												15:00							
16:00	allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00		allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00				16:00							
17:00																			17:00
18:00													Jugendliche / Erwachsene Gewichtheben 18:00 - 20:00			Jugendliche / Erwachsene Gewichtheben 18:00 - 20:00			18:00
19:00																			19:00
20:00																			20:00
21:00											21:00								
22:00												22:00							
23:00												23:00							
00:00												00:00							